

Ne pazaroljunk, vásároljunk inkább okosan!

Világszerte hatalmas az élelmiszerpazarlás, miközben a világ más részein az éhezés jelent nagy gondot. Az Európai Unióban évente mintegy 88 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik, aminek értéke megközelíti a 143 milliárd eurót. Ebből 47 millió tonna a háztartásokból származik. Ennek több oka lehet, de biztosan belejátszik az élelmiszerjelölések hiányos ismerete és a hanyagság is. Magyarországon évente 1,8 millió tonna az élelmiszerfelesleg. Ha ezt a mennyiséget kamionokra raknánk, a sor Budapeستől Párizsig érne. Pedig Magyarországon is sok ezren nélkülöznek, köztük több tízezer gyermek. Hazánkban a fejenként 40 kg fölöslegessé váló élelmiszer nagy része abból is adódik, hogy a fogyasztók közel fele nincs tisztában azzal, hogy mi a különbség a minőség-megőrzési és a fogyaszthatósági idő között.

Mit jelent a minőség-megőrzési és a fogyaszthatósági idő?

A minőség-megőrzési idő az az időtartam, amely alatt az élelmiszer a tulajdonságait helyes tárolási körülmények között megőrzi. Ezt a dátumot általában hűtést nem igénylő, illetve hosszabb ideig eltartható termékeken tüntetik fel nap, hónap és év szerinti sorrendben. A hosszán eltartható termékeken (pl.: szörpök, fagyasztott, gyorsfagyasztott termékek stb.) azonban sokszor csak egy évszám szerepel a minőség-megőrzési időnél, ekkor az adott év végéig fogyasztható a termék lényeges minőségi romlás nélkül. Lejárata után ugyan veszít a minőségéből a termék, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár. A minőség-megőrzési idő lejártá után sem kell feltétlenül a szemétesbe kerülnie az élelmiszernek, érdemes adni neki egy esélyt. Azonban legyünk körültekintőek, ha furcsa szagot, az élelmiszere nem jellemző színt, állagot tapasztalunk inkább ne fogyasszuk el az adott élelmiszert. A fogyaszthatósági idő az az idő, ameddig egy gyorsan romló (tej, tejtermékek, hús és húskészítmények stb.) élelmiszer még biztonsággal fogyasztható, és nem okoz megbetegedést, ha azt helyesen tárolták. Lejárta után az élelmiszer elfogyasztása nem biztonságos, hiszen ha nem frissek már, elszaporodhatnak bennük a baktériumok és a penészgombák, így fogyasztásuk valóban veszélyes lehet az egészségre.

Tippek az okos vásárláshoz

Ne menj éhesen vásárolni! Éhesen megveszünk mindent, amit a szemünk elé kerül, így biztosan sok szükségtelen dologért is pénzt adunk ki. Vásárlás előtt inkább együnk meg egy gyümölcsöt vagy pár szem olajos magot, így elkerülhetjük, hogy fölösleges élelmiszerek landoljanak a kosarunkban!

Mindig írjunk bevásárló listát! A bevásárlás előtt érdemes megbeszélni, hogy a családból kinek, milyen élelmiszerből, mekkora mennyiségre lesz szüksége. Emellett ellenőrizni kell, hogy mi található meg a hűtőszekrényben vagy a kamrában. Hatásos és gyors módszer, ha indulás előtt telefonunkkal lefényképezzük a hűtő tartalmát, amit utána bármikor elő tudunk venni a boltok polcai között. Így vásárláskor látjuk az otthoni készletet és ehhez tudjuk igazítani, hogy mit kell még vennünk.



Álljunk ellen az akcióknak! Mielőtt megvennénk mindent, ami épp akciós, tegyük fel magunknak a kérdést, hogy valóban szükségünk van-e rá.

A fagyasztott élelmiszereket válasszuk ki utoljára, mert a már kiolvadt élelmiszert nem szabad újra lefagyasztani, hanem rövid időn belül el kell fogyasztani.

Mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét! Válasszunk tudatosan a hasonló élelmiszerek közül!

Védjük a környezetet! Vegyünk kevesebb csomagolóanyagba csomagolt, ha lehet, kimért termékeket, és mindig vigyünk magunkkal szatyrot.

A cikk a szerencsi GYERE® Program tulajdonosának és szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének közreműködésével jött létre. A program a Nestlé az Egészségesebb Gyerekekért támogatásával valósul meg.